ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E17CA97291B8A484619B9BA6A8987537
Владелец: Гусева Наталья Викторовна
Действителен: с 05.03.2024 до 29.05.2025

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (1-3 лет)

прием пищи	Наименование блюда	Выход,г.	Б	Ж	У	Ккал.	№ рец.
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	4,43	8,9	32,53	230,57	
	Бутерброд с маслом сливочным (20/5)	25	1,58	5,24	9,81	93,87	
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	
	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	47	
		375	**8,83**	**15,6**	**66,18**	**463,44**	
2 Завтрак	сок	**100**	**0**	**0**	**10,1**	**42,22**	
Обед	Суп рыбный из консервы	150	5,8	3,3	7,66	85,55	
	Плов из отварной птицы	160	10,03	10	27,76	237,45	
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,3	72,6	
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
		490	**18,34**	**13,55**	**68,48**	**466,1**	
Полдник	Макароны отварные с сыром 130/20	150	7,71	7,31	27,93	212,03	
	Салат из свеклы с курагой	50	0,7	2,8	5,2	48,41	
	Чай с сахаром	180	0,18	0	11,98	25,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
		410	**10,87**	**10,35**	**59,87**	**356,14**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ	**1375**	**38,04**	**39,5**	**204,63**	**1327,9**	

ВТОРОЙ ДЕНЬ (1-3 лет)

прием пищи	Наименование блюда	Выход,г.	Б	Ж	У	Ккал.	№ рец.
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 30/5/8	43	4,51	6,37	13,91	132,8	
	Какао на молоке	180	4,23	3,94	19,86	126,81	
		373	**13,4**	**15,91**	**52,59**	**403,61**	
2 Завтрак	сок	**100**	**0**	**0**	**10,1**	**42,22**	
Обед	Щи из свежей капусты	180	1,17	3,38	4,11	59,02	
	гречка	120	3,95	3,34	19	124,9	
	Гуляш	60	4,5	5,7	1,85	123,6	
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94	
		550	**12,66**	**5,98**	**58,14**	**448,02**	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150	14,42	20,02	3,58	250	
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	
	Булочка	50	4,45	3,8	27,95	168	
		410	**25,78**	**27,86**	**58,89**	**681,7**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ	**1433**	**51,84**	**49,75**	**179,72**	**1575,55**	

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (1-3 лет)

прием пищи	Наименование блюда	Выход,г.	Б	Ж	У	Ккал.	№ рец.
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	7,26	6,64	38,75	160,5	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 30/5/8	43	4,51	6,57	13,91	132,8	
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	
		373	**13,07**	**14,51**	**66,66**	**385,3**	
2 Завтрак	сок	**100**	**0**	**0**	**10,1**	**42,22**	
Обед	Свекольник со сметаной	150	1,65	3,85	8,7	76,05	
	Рыба тушеная с овощами	70	6,7	3,47	30,32	70,88	
	картофельное пюре	120	2,99	4,89	30,09	180,56	
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,3	72,6	
	Хлеб	40	3,3	0,6	16,7	87	
		530	**14,87**	**12,82**	**104,11**	**487,09**	
Полдник	творожная запеканка со сгущеным молоком 150/15	165	25,92	14,37	24,08	338,1	
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	
	яблоко	100	0,3	0,3	11,4	52	
		475	**28,68**	**14,91**	**62,84**	**485,8**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ	**1478**	**56,62**	**42,24**	**243,71**	**1400,41**	

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (1-3 лет)

прием пищи	Наименование блюда	Выход,г.	Б	Ж	У	Ккал.	№ рец.
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,2	1,73	18,34	109,65	
	Бутерброд с маслом сливочным 20/5	25	1,58	5,24	9,81	93,87	
	какао на молоке	180	4,23	3,94	19,86	126,81	
	хлеб	20	1,52	0,16	9,84	47	
		375	**12,53**	**11,07**	**57,85**	**377,33**	
2 Завтрак	сок	**100**	**0**	**0**	**10,1**	**42,22**	
Обед	Суп из сборных овощей	150	1,05	3	5,12	58,45	
	Котлета	50	7,33	16,02	33,89	113,89	
	Гарнир гречневый	120	5,47	4,93	24,68	163,9	
	Соус молочный	25	0,65	1,77	3,94	30,3	
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
		525	**16,78**	**25,96**	**95,89**	**483,54**	
Полдник	картофельное пюре	150	14,42	20,02	3,58	250	
	овощи свежие	40	0,4	0,05	1,25	14	
	Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
		400	**17,28**	**20,31**	**46,95**	**430,2**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ	**1400**	**46,59**	**57,34**	**210,79**	**1333,29**	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (1-3 лет)

прием пищи	Наименование блюда	Выход,г.	Б	Ж	У	Ккал.	№ рец.
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,76	6,38	16,4	140,25	
	Бутерброд с маслом сливочным 20/5	25	1,58	5,54	9,81	93,87	
	кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	
	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	47	
		375	**9,16**	**13,38**	**50,05**	**373,12**	
2 Завтрак	сок	**100**	**0**	**0**	**10,1**	**42,22**	
Обед	Рассольник	150	1,29	3,52	7,71	76,5	
	Капуста тушеная с курицей	150	14,29	11,71	9,73	201	
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,3	72,6	
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
		480	**18,09**	**15,48**	**50,5**	**420,6**	
Полдник	Пудинг творожный с повидлом 150/10	160	13,78	18,23	29,39	346,64	
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	
	яблоко	80	0,24	0,24	9,12	41,6	
		450	**16,48**	**18,71**	**65,87**	**483,94**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ	**1405**	**43,73**	**176,52**	**176,52**	**1319,88**	

ШЕСТОЙ ДЕНЬ (1-3 лет)

прием пищи	Наименование блюда	Выход,г.	Б	Ж	У	Ккал.	№ рец.
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	43	4,51	6,57	13,91	132,8	
	Чай с сахаром	180	0,18	0	2,6	25,2	
		373	**9,95**	**12,64**	**37,8**	**317,75**	
2 Завтрак	сок	**100**	**0**	**0**	**10,1**	**42,22**	
Обед	Суп рисовый	180	1,68	3,53	7,34	68,18	
	рагу из овощей с курицей	150	6,19	10,25	17,21	186,38	
	компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,3	72,6	
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94	
		520	**11,14**	**14,11**	**62,53**	**421,16**	
Полдник	Омлет с зеленым горошком 150/15	165	13,23	13,06	4,61	188,87	
	корж молочный	50	3,15	5,7	32,3	192,5	
	Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
		425	**18,84**	**19**	**64,27**	**477,07**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ	**1418**	**39,93**	**45,75**	**70,91**	**1258,2**	

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (1-3лет)

прием пищи	Наименование блюда	Выход,г.	Б	Ж	У	Ккал.	№ рец.
Завтрак	Каша молочная Дружба	150	4,66	5,79	20,78	150,75	
	Бутерброд с маслом сливочным 20/5	25	1,58	5,24	9,81	93,87	
	Какао на молоке	180	4,23	3,94	19,86	126,81	
	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	47	
		375	**11,99**	**15,13**	**60,29**	**418,43**	
2 Завтрак	Сок	**100**	**0**	**0**	**10,1**	**42,22**	
Обед	Суп крестьянский	160	1,5	36,3	9,79	70,8	
	Макароны отварные	120	4,69	6,48	25,03	183,81	
	Рыба тушеная	50	4,78	2,47	21,6	50,6	
	Соус сметанный	20	0,3	3,37	1,08	30	
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
		540	**13,91**	**49,1**	**84,36**	**451,31**	
Полдник	Жаркое по-домашнему	150	16,27	15,2	0	260,6	
	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	
	яблоко	100	0,3	0,3	11,4	52	
		450	**18,27**	**15,66**	**45,24**	**436,8**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ	**1465**	**44,17**	**79,89**	**199,99**	**1348,76**	

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (1-3 лет)

прием пищи	Наименование блюда	Выход,г.	Б	Ж	У	Ккал.	№ рец.
Завтрак	Каша молочная гречневая	150	4,1	4,07	21,63	356,38	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 30/5/8	43	4,51	6,57	13,91	132,8	
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	
		373	**9,91**	**11,94**	**49,54**	**581,18**	
2 Завтрак	сок	**100**	**0**	**0**	**10,1**	**42,22**	
Обед	Борщ	180	2,82	4,79	7,83	93,69	
	Биточки	50	7,33	16,02	33,89	113,89	
	Горошница	110	4,62	2,53	13,75	124,3	
	Соус красный	25	0,35	0,98	1,55	15,5	
	компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,3	72,6	
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94	
		555	**18,39**	**24,65**	**95**	**513,98**	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150	3,08	5,36	14,09	145,29	
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	
	Булочка	50	4,45	3,8	27,95	168	
		410	**9,99**	**9,4**	**69,4**	**408,99**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ	**1438**	**38,29**	**45,99**	**224,04**	**1546,37**	

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (1-3лет)

прием пищи	Наименование блюда	Выход,г.	Б	Ж	У	Ккал.	№ рец.
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	
	Бутерброд с маслом сливочным 20/5	25	1,58	5,24	9,81	93,87	
	Какао на молоке	180	4,23	3,94	19,86	126,81	
	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	47	
		375	**12,59**	**15,41**	**60,8**	**427,43**	
2 Завтрак	Сок	**100**	**0**	**0**	**10,1**	**42,22**	
Обед	Суп картофельный с гренками	180	4,3	3,9	17,51	105,6	
	Суфле из мяса птицы	55	11,34	12,54	2,48	168,18	
	Капуста тушеная	120	3	4,05	15,8	102,7	
	Соус сметанный	20	0,3	3,37	1,08	30	
	Кисель	150	0	0	13,65	46,5	
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
		555	**21,22**	**24,1**	**65,28**	**523,48**	
Полдник	Картофельное пюре	150	3,08	5,36	14,09	145,29	
	овощи свежие	40	0,32	0,04	1,26	7,6	
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	
		400	**5,86**	**5,64**	**42,71**	**248,59**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ	**1430**	**39,67**	**45,15**	**178,89**	**1241,72**	

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (1-3 лет)

прием пищи	Наименование блюда	Выход,г.	Б	Ж	У	Ккал.	№ рец.
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150	4,1	4,07	21,63	312,2	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 30/5/8	43	4,51	6,57	13,91	132,8	
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	
		373	**9,91**	**11,94**	**49,54**	**537**	
2 Завтрак	сок	**100**	**0**	**0**	**10,1**	**42,22**	
Обед	Суп гороховый	180	1,33	1,46	9,66	92,9	
	Ленивые голубцы	130	9,8	8,06	3,95	107,93	
	Комспот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,3	72,6	
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	
		500	**14,66**	**10,13**	**48,61**	**360,43**	
Полдник	Пудинг из творога с рисом и сгущеным молоком 150/15	165	21,06	13,34	18,83	286,97	
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,2	
	Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	
		455	**23,84**	**13,9**	**54,03**	**417,87**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ	**1428**	**48,41**	**35,97**	**162,28**	**1357,52**	